طاقة إيجابية	طاقة سلبية
أن تكون على طبيعتك	أن تتظاهر بأنك شخص لست هو
أن تتذكر أنك إنسان	أن تمسك معايير مستحيلة لنفسك، تمنعك من المجازفة وارتكاب الأخطاء والنمو
أن تتحدث إلى نفسك بنبرة إيجابية	أن تتحدث إلى نفسك بنبرة سلبية ، مما يجعلك تشعر بالنقص وقلة القيمة والخجل من نفسك

طاقة إيجابية	طاقة سلبية
أن لا تأخذ الأمور على محمل شخصي	أن تسمح للأشياء التي ليس لها علاقة بك بالتأثير على قيمتك الذاتية
أن تبتسم للآخرين	أن تظهر لغة جسد منغلقة ، لا تشجع الآخرين بالاقتراب منك
أن تقطع التأثيرات السلبية	أن تسمح للعلاقات أو البيئات السامة أن تجعلك تشعر بعدم الأمان وعدم الرضا عما أنت عليه

طاقة إيجابية	طاقة سلبية
أن تضحك وتستمتع بوقتك وتسمح لطفلك الداخلي أن يخرج	أن تكون منغلقاً ، ومتوتراً ، وجاداً طوال الوقت
أن تجعل الآخرين يشعرون بالرضا عن أنفسهم	أن تنتقد الآخرين و تصدر الأحكام عليهم
أن تمارس العناية الذاتية	أن تكون مرهقاً ومضغوط ولا تستطيع أن تستمتع باللحظة

طاقة إيجابية		طاقة سلبية
أن تكون ممتناً لما لديك	←	أن تركز على السلبيات في كل المواقف
أن تخلق علاقات عميقة	←	أن تكون علاقاتك مع الآخرين سطحية مبنية على المظاهر و المنافسة
أن تحاول أن تشفي نفسك	←	أن تسمح لتجاربك الماضية أن تسيطر على على حياتك